



世界の料理教室

2000. 2. 25

～フィンランドの家庭料理～

講師：梅津 メルヤさん

〈本日のメニュー〉

- ・ヤンソニン・キウサウス
- ・いわしソテーフィンランド風
- ・レックス・カック（レックスケーキ）

（フィンランドに昔からある家庭料理で、現在でも家庭で受け継がれ食べられているメニューです。）



メルヤさんのプロフィール

日本に在住して26年、成人された娘さん、息子さんのお母様です。教育福祉の先進国フィンランドの福祉など、豊富な知識と経験は、柏市の福祉行政にも生かされています。KIRAの「フレンドシップタイム」の講師として、また、3年前にも「世界の料理教室」の講師としてお呼びし、大好評でした。

〈フィンランドについて〉

スウェーデンと旧ソ連という国家にはさまれ、絶えず外からの圧迫を受け、1917年の独立まで約100年間帝政ロシアの1部として、また、それ以前はスウェーデン領として苦難の道を歩んだフィンランド。

愛国心が人1倍強く、ロマンチストなフィンランド人です。

ヘルシンキへは約11時間。フィンランド航空が週2便運行されています。ベストシーズンは6月～8月。

正式国名：「Suomen Tasavalta a Republiken Finland」

首都：ヘルシンキ

面積：338,000km

民族：フィン人

言葉：フィンランド語、スウェーデン語

通貨：フィンランド・マルカ

時差：7時間

◎ ヤンソニン・キウサウス

〈材料〉 ジャガイモ	中 8 個	アンチョビー	1. 5 缶
玉ネギ	1 個	牛 乳	
生クリーム	2 0 0 c c	バター	

〈作り方〉

- ① ジャガイモ、タマネギをスライサーでスライスする。
- ② ジャガイモを電子レンジにて加熱する。（6～7分）
- ③ タマネギをソテーする。
- ④ 深めのフライパンにバターをぬり、ジャガイモ、タマネギ、アンチョビーを順に重ね、その上に生クリーム、牛乳でカバーする。
- ⑤ ふたをして弱火で焼く。

◎ いわしソテー フィンランド風

〈材料〉 いわし	にんにく
小麦粉	マヨネーズ
バター	

〈作り方〉

- ① いわしに小麦粉をつけソテーする。
- ② バターでにんにくをカリカリになるまで炒め、マヨネーズに加える。
- ③ ②をいわしにつけて食べます。

◎レックス・カック (レックス・ケーキ)

〈材料〉	バタークッキー	チョコレート (板チョコ)
	くるみ	ココナッツ (スライス)
	レーズン	バター

〈作り方〉

- ① クッキーを細かく砕き、溶かしバターでしっとりさせる。
 - ② チョコレートを溶かす。
 - ③ くるみ、レーズンを細かくする。
 - ④ 長方形 (牛乳パック) の容器にラップをひく。
 - ⑤ ④にクッキーの生地、チョコレート、くるみ、レーズンを繰り返ししき、クッキーの生地を1番上にする。
 - ⑥ 容器からラップごと取り出し、チョコレートでコーティングした上にココナッツスライスを飾る。
 - ⑦ 冷蔵庫に入れ、味をなじませる。
-